

家庭自制 面膜金典

天然·安全·有效·全面·简单的面膜焕肤术
让你拥有完美无瑕的精致雪肌



凰朝工作室 编著

5大类日常滋养面膜
针对9种肌肤问题的美肌面膜
24种最家常的美丽材料面膜
10种汉方草本面膜
5种不同肤质的面膜方案
.....

让所有护肤烦恼都迎刃而解

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭自制面膜金典 / 凰朝工作室编著. —北京:

中国纺织出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5064-5212-0

I. 家… II. 凰… III. 面—美容—基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 094609 号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 李 娟
责任印制: 刘 强 装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 冯 静

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 15.75

字数: 250 千字 定价: 29.90 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

目录

【材料】西瓜皮白色果肉部分1块；黄瓜新鲜1根

【做法】

1. 将西瓜皮白色部分切下，只留下中间白色的果肉。

2. 将白色果肉部分放入果汁机中打碎成泥。

3. 将黄瓜洗净去皮，将肉切成小块，放入果汁机中。

家庭自制 面膜金典

凰朝工作室 编著



中国纺织出版社

目录

PART 1

关于肌肤与面膜 ——美人必知的常识

- 14 护肤前先认识你的肌肤
- 15 肌肤的作用
- 16 护肤重点——保养你的角质层
- 17 面膜对肌肤的修复原理
- 18 自制面膜常用的天然材料
- 20 自制面膜常用的工具
- 22 自制面膜的注意事项
- 23 美人必知的保养重点——如何正确敷面膜
- 24 玩转四季的护肤诀窍
- 28 完美肌肤的养护策略
- 30 有助于美容的10个好习惯
- 32 测试：你的肌肤安全吗？
- 33 面膜护肤的Q&A

[深层清洁面膜]

36 肌肤保养第一步——清洁

37 彻底去除油性脏污的卸妆方法

38 蜜桃燕麦去角质面膜

38 绿豆粉去角质面膜

39 橙皮巧克力去污面膜

40 花奶西红柿清洁面膜

40 咖啡去角质面膜

41 麦片酸奶去污面膜

42 黄瓜芦荟去角质面膜

42 丝瓜面粉洁肤面膜

43 牛奶砂糖洁肤面膜

[滋养保湿面膜]

44 你需要保湿补水面膜吗

44 让肌肤滋润有弹性的小秘笈

45 橘汁芦荟滋养修护面膜

45 豆腐蜂蜜保湿面膜

46 白芷绿豆粉保湿面膜

46 红糖蜂蜜保湿面膜

47 双汁蛋粉滋养面膜

48 双粉蛋粉保湿面膜

48 豆腐牛奶保湿面膜

49 橙子蜂蜜滋养面膜

50 蜂蜜牛奶滋润面膜

50 芦荟薏仁润肤面膜

51 冬瓜蜂蜜滋养面膜

[活肤亮颜面膜]

52 简单的按摩让眼部肌肤亮起来

53 胡萝卜美白润肤面膜

53 鲜柚莲子淮山美颜面膜

54 草莓酸奶滑肤面膜

54 蜂蜜梨汁活肤面膜

55 牛奶酵母美白面膜

56 苹果牛奶滋养面膜

56 豆苗牛奶美白面膜

57 苹果蛋清美白面膜

58 面粉红茶亮肤面膜



58 银耳牛奶润白面膜

59 樱桃蜂蜜养颜面膜

[控油理肤面膜]

60 3个秘诀轻松驱走满面油光

60 聪明美眉的驱油妙法

61 小苏打收敛面膜

61 去油按摩精油

62 芳香收敛面膜

62 瓜果清凉控油面膜

63 牛奶野菊花控油面膜

64 丝瓜胡萝卜洁肤面膜

64 皂土甘油深层清洁面膜

65 西红柿蜜醋控油洁肤面膜

66 高岭土控油面膜

66 抹茶矿物泥活力面膜

67 绿豆苦瓜控油除痘面膜

[时尚精油面膜]

68 关于精油，你知道多少

70 常见植物精油的美肌功效

72 玫瑰精油洁肤面膜

72 薰衣草甘菊控油面膜

73 尤加利茶树深层清洁面膜

74 玫瑰精油润肤面膜

74 橙花精油爽肤面膜

75 天竺葵丝柏控油面膜

PART

3

针对问题肌肤 的美肌面膜

[解决毛孔粗大问题的面膜]

78 你的毛孔是怎样变得粗大的

79 导致毛孔粗大的坏习惯

80 面膜护肤最基础的程序——毛孔护理

81 蛋清面粉收缩面膜

81 红豆小米收敛面膜

82 胡萝卜蛋清茶树精油面膜

82 玉米绿豆紧致面膜

83 香蕉牛油果润肤紧致面膜

84 柠檬蛋清紧致面膜

84 奶酪蛋清紧致面膜

85 红薯酸奶紧致面膜

[抚平青春痘的面膜]

86 认识让肌肤变丑的青春痘

87 诱发青春痘的因素

88 你是油性痘痘肌肤吗



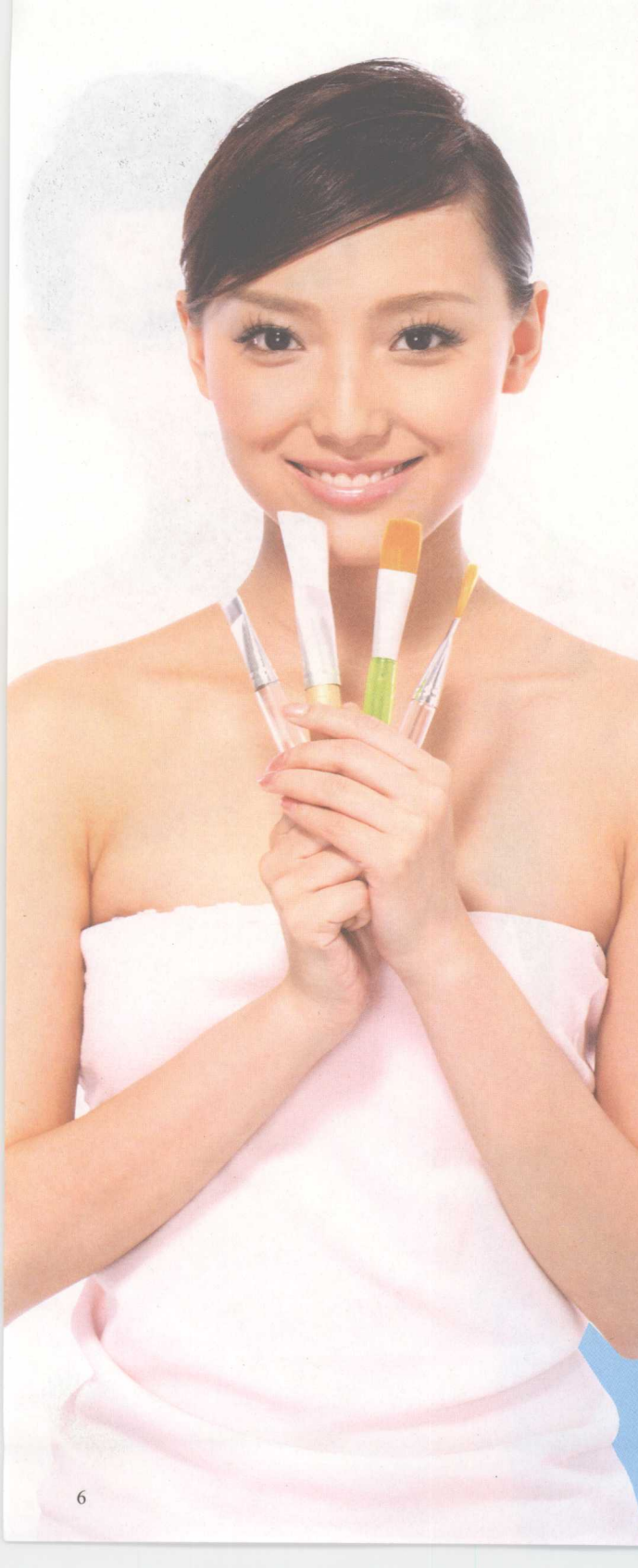
88 11个战“痘”妙计

- 90 绿茶南瓜面膜
- 90 菠萝金银花祛痘面膜
- 91 西红柿冬瓜祛痘面膜
- 92 苦瓜祛痘面膜
- 92 薰衣草黄豆粉面膜
- 93 香蕉奶酪祛痘面膜
- 94 伏特加酸奶消炎面膜
- 94 椰汁芦荟绿豆粉面膜
- 95 大蒜面粉抗痘面膜
- 96 金银花祛痘面膜
- 96 珍珠豆粉美白面膜
- 97 蜂蜜面粉祛痘润白面膜

[淡化肌肤皱纹的面膜]

- 98 你的皱纹在哪里
- 99 找出让肌肤变老的凶手
- 99 你的实际肌龄>真实年龄吗
- 99 祛皱保养重点
- 100 粉蜜抗皱面膜
- 100 白酒蛋清面膜
- 101 西红柿杏仁面膜
- 102 米水珍珠粉紧致面膜
- 102 蜜桃杏仁鸡蛋面膜
- 103 咖啡蛋清杏仁紧肤面膜
- 104 中药抗皱面膜
- 104 橄榄油鸡蛋润肤面膜
- 105 蜂蜜芦荟抗氧化面膜





[淡化色斑的面膜]

- 106 认识让肌肤变丑的色斑
- 106 抗斑对策
- 106 色斑增多的规律
- 107 香蕉奶油淡斑面膜
- 108 苹果西红柿淡斑面膜
- 108 酸奶酵母粉美白面膜
- 109 红薯牛奶淡斑面膜
- 110 菠萝小米淡斑面膜
- 110 苦瓜祛斑面膜
- 111 杏仁蛋清淡斑面膜

[改善暗沉肤色的面膜]

- 112 肌肤暗沉的原因
- 113 祛除暗沉的对策
- 113 速效穴道指压及按摩法
- 113 按摩注意重点
- 114 黄瓜蛋黄美白滋润面膜
- 114 鲜奶提子嫩白面膜
- 115 蜂蜜甘油美颜面膜
- 116 白芷蜂蜜美白面膜
- 116 菠菜杏仁蜂蜜面膜
- 117 雪梨蜜粉润肤面膜
- 118 核桃粉蜜润肤面膜
- 118 珍珠粉柠檬亮肤面膜
- 119 苹果皮祛暗沉面膜

[改善肌肤黝黑的美白面膜]

120 肌肤变黑真相大公开

121 香蕉苹果豆浆面膜

121 鲜奶双粉美白面膜

122 鸡蛋美白面膜

122 西红柿枣奶美白面膜

123 荸荠啤酒美白面膜

124 玫瑰黄瓜柔白面膜

124 猕猴桃苹果芝麻面膜

125 木瓜牛奶美白面膜

[安抚过敏肌肤的面膜]

126 敏感≠过敏

126 找出你的过敏原因

126 肌肤过敏时怎样用面膜

127 黄瓜蜜奶柔肤面膜

128 木瓜蜂蜜抗敏面膜

128 红薯苹果芳香镇静面膜

129 苹果蜂蜜保湿面膜

[镇静晒后肌肤的面膜]

130 做好肌肤的防晒工作

132 SPF 是什么

132 看看适合你的防晒系数

133 西红柿蜂蜜修复面膜

134 红豆冰糖面膜

134 柠檬奶蜜修复面膜

135 樱桃补水美白面膜

136 西瓜红豆滋润面膜

136 黄瓜猕猴桃润白面膜

137 牛奶豆腐镇静面膜

[消除脸部水肿的面膜]

138 快速消除脸部水肿的穴道按压法

139 大蒜绿豆瘦脸面膜

139 西柚瘦脸面膜

140 中药瘦脸面膜

140 双粉蛋清瘦脸面膜

141 桑葚蜂蜜瘦脸面膜



用最家常的美丽材料做面膜

[12种功效最佳的美容面膜材料]

144 醋

144 盐醋亮颜面膜

145 黄瓜蛋清补水面膜

146 香蕉

146 香蕉西红柿补水面膜

147 香蕉橄榄油滋润面膜

148 西瓜

148 西瓜补水润泽面膜

149 西瓜皮保湿面膜

150 柠檬

150 柠檬果蜜滋养面膜

151 柠檬皮蛋黄洁肤面膜

152 酸奶

152 酸奶绿豆粉美白面膜

153 草莓酸奶净肤面膜

154 苹果

154 苹果玉米粉水嫩面膜

155 苹果柠檬润肤面膜

156 猕猴桃

156 猕猴桃蛋清滋养面膜

157 猕猴桃玫瑰抗老化面膜

158 黑芝麻

158 牛奶芝麻营养美白面膜

159 芦荟黑芝麻安抚面膜

160 黄瓜

160 小黄瓜糯米抗皱面膜

161 天然黄瓜去油面膜

162 小苏打

162 小苏打水紧肤面膜

163 蜂蜜小苏打紧肤面膜

164 燕麦

164 燕麦紧致面膜

165 香蕉燕麦美白面膜

166 维生素E

166 维E蛋黄蜂蜜滋润面膜

167 维E面粉甜橙祛皱面膜

[最受宫廷贵妇推崇的4种面膜材料]

168 牛奶——埃及艳后的嫩肤体验

168 牛奶绿豆清洁面膜

169 牛奶玉米粉祛痘面膜

170 鸡蛋——宫廷贵妇常用的养颜材料

170 蛋清米醋抗痘面膜

171 土豆蛋奶保湿面膜

172 珍珠粉——慈禧太后的养颜秘诀

172 川贝莲子珍珠滋润面膜

173 珍珠粉美颜面膜

174 面粉——引发不满的贵族美容方

174 果泥面粉收敛面膜

175 苹果醋面粉美白面膜

[最受名人明星喜爱的8种面膜材料]

176 红酒——大S的私家美容材料

176 红酒美颜面膜

177 红酒蜂蜜美白保湿面膜

178 芦荟——伊能静的护肤秘诀

178 芦荟保湿美白面膜

179 黄瓜芦荟蜜蛋面膜

180 西红柿——美容教主的新宠

180 西红柿白芨护肤面膜

181 西红柿蜜乳保湿面膜

182 蜂蜜——吴佩慈的养颜法

182 蜂蜜牛奶紧致面膜

183 蜂蜜酒精润肤面膜

184 海藻——牛尔的独家护肤材料

184 海藻乌龙茶瘦脸面膜

185 柠檬海藻祛斑面膜

186 葡萄——刘若英推荐的美容法

186 葡萄木瓜紧肤面膜

187 葡萄皮土豆牛奶美白面膜

188 粗盐——日本女星山口百惠的最爱

188 白醋粗盐祛黑头面膜

189 蛋清黄瓜粗盐控油面膜

190 橄榄油——韩国美女金喜善推荐的美容方

190 蛋黄橄榄油紧肤面膜

191 鸡蛋橄榄油补水面膜



汉方草本面膜

194 常见汉方草本的特性与美容功效

196 杏仁

196 杏仁鸡蛋美白面膜

197 杏仁牛奶美白面膜

198 玫瑰花

198 玫瑰水滋润保湿面膜

199 玫瑰清粉淡斑面膜

200 薏仁

200 黄豆薏仁祛痘面膜

201 薏仁三白草祛痘面膜

202 甘草

202 甘草米汤抗过敏面膜

203 甘草苦艾面膜

204 白芷

204 白芷维E美白面膜

205 白芷黄瓜柠檬抗菌面膜

206 白术

206 白术米醋祛斑面膜

207 三白嫩肤面膜

208 茯苓

208 蜂蜜茯苓润肤面膜

209 茯苓双白面膜

210 淮山

210 茄子酸奶淡斑亮白面膜

211 淮山丹参面膜

212 当归

212 当归芦笋美白面膜

213 当归绿豆甘草面膜

214 荷叶

214 荷蕙消肿紧肤面膜

215 荷叶面粉紧肤面膜



不同肤质的面

膜方案

218 7个简单测试让你迅速了解自己的肤质

219 不同时段的美肤行动

[油性肌肤]

220 油性肌肤的特质及护肤守则

- 222 燕麦果奶去角质面膜
- 222 糯米蛋清抗衰老面膜
- 223 蜂蜜蛋麦亮颜面膜
- 224 果醋绿豆紧缩毛孔面膜
- 224 薏米百合控油面膜
- 225 苹果薄荷紧肤面膜
- 226 金盏花祛痘面膜
- 226 红豆泥抗痘面膜
- 227 苦瓜清热淡斑面膜
- 228 热饭团清洁鼻膜
- 228 菊花西红柿清洁面膜
- 229 葡萄皮酸奶面膜

[中性肌肤]

230 中性肌肤的特质及护肤守则

- 232 果蜜小苏打粉紧肤面膜
- 232 黑豆抗皱面膜

233 西洋菜苹果美白面膜

234 维E粉蜜祛皱面膜

234 黄瓜酸奶滋润面膜

235 香蕉奶茶保湿面膜

[混合性肌肤]

236 混合性肌肤的特质及护肤守则

- 238 蜂蜜柠檬美白面膜
- 238 维C黄瓜紧肤面膜
- 239 柠檬牛奶润肤面膜
- 240 红豆酸奶去角质面膜
- 240 黄瓜薏仁控油面膜
- 241 冬瓜桃仁淡斑面膜

[干性肌肤]

242 干性肌肤的特质及护肤守则

- 244 蜂蜜香蕉滋润面膜
- 244 双粉玉浆嫩白面膜
- 245 土豆糯米排毒面膜
- 246 蛋黄营养紧肤面膜
- 246 蜂蜜糯米滋润面膜
- 247 冬瓜蛋黄瘦脸面膜

[敏感性肌肤]

248 敏感性肌肤的特质及保养对策

250 你是敏感性肌肤吗

- 251 西瓜皮镇静面膜
- 251 草莓西红柿补水面膜

PART 1

关于肌肤与面膜—— 美人必知的常识

没有丑女人，只有懒女人，为了再现亮丽的肌肤，先从这里
开始吧！



.....

- 护肤前先认识你的肌肤
- 面膜对肌肤的修复原理
- 自制面膜常用的天然材料
- 自制面膜的注意事项
- 完美肌肤的养护策略





护肤前先认识你的肌肤

肌肤不只是一层皮，而是人体最大的器官，它与我们的身体有着密切的关系。要想有效养护肌肤，需要先认识它、了解它。

保护肌肤的外衣——表皮层

表皮层位于肌肤的最外层，是肌肤的保护层。在表皮层的底部生长着表皮细胞，刚形成的表皮细胞柔软、丰满、富含水分，伴随着人体的新陈代谢，表皮细胞会慢慢上升，渐渐向肌肤表层移动，并在这个过程中不断合成一种蛋白质，即角质蛋白。当表皮细胞最终到达表皮时，就变成了一层干瘪的硬壳，即最外层的肌肤。这层肌肤就是既防水又可防止病菌侵入的防护层。而这些表皮细胞会逐渐老化、自动脱落，这时新的细胞又从底层游移上来代替脱落的表皮细胞。这样，表皮细胞就完成了—次新陈代谢。

表皮细胞的代谢周期为28天，但细胞代谢

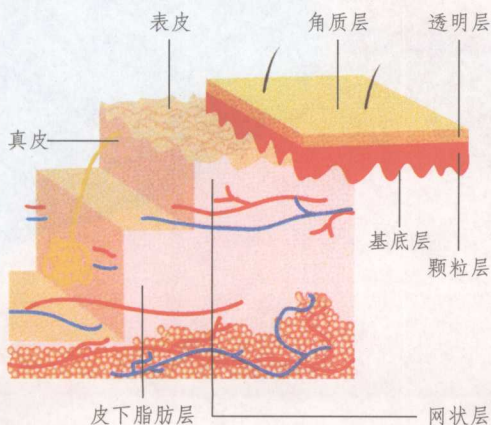
的速度会随年龄的增长而逐渐变慢。

让肌肤弹力十足的组织——真皮层

表皮层下面的真皮层，是肌肤组织中最厚的一层，约占肌肤厚度的90%，肌肤大部分的重要工作都在这里完成。真皮层由富有弹性的胶原质和弹性组织两种纤维构成，而胶原质和弹性组织则由纤维细胞构成。随着年龄的增长，胶原质和弹性组织都会渐渐硬化直到退化，这样就会导致皱纹的形成。

油脂腺也隐藏于真皮层中，并一直延伸到表皮，通过肌肤表面的毛孔来分泌油脂。另外，汗腺、分泌腺也在这一层。在真皮层下方的是皮下脂肪层，它能使肌肤表面的轮廓美观。另外，在脂肪层中间开始出现毛囊、汗腺、淋巴、神经末梢、较粗的动脉和静脉血管。脂肪层中的淋巴液，随时可以将细胞代谢生成的残渣和废弃物带走。

肌肤结构图



最天然的滋养品——油脂与汗液

对于肌肤自身来讲，油水平衡是最佳的状态。而油脂腺分泌的油脂与外分泌腺分泌的汗液混合在一起形成的乳液是肌肤的天然滋养品。最理想的情况下，肌肤可以根据外界环境的湿度和温度变化来自动调节水油比例，精确地调配出最适宜自身肤质的乳液。这层天然滋养品略呈酸性，pH值在5.5左右，刚好可以允许与我们体内的有益菌体生存，帮助我们共同抵御有害物质的侵袭，保护肌肤。



肌肤的作用

提到肌肤，我们往往能立刻想到漂亮、美丽，而忽略了肌肤更重要的作用。事实上，肌肤是我们身体内部和外界环境的使者，也是身体的保护者。

肌肤的保护作用

肌肤就像一把保护身体的雨伞一样，具有很好的障壁作用，能保护体内的器官。但肌肤的吸收性很强，能将有益的、有害的物质不加辨别地一并吸收。因此，在选用护肤品时，一定要使用纯净、健康、对身体无害的产品。

另外，肌肤还可以抵挡部分紫外线的伤害，至于保护的有效程度，则取决于我们自身肌肤中黑色素的含量。肌肤中黑色素的含量是由遗传决定的，白皙的肌肤对阳光的照射会更敏感一些，也更容易出现皱纹和色斑，因此要特别注意防晒。

护



肌肤的清洁作用

汗腺存在于肌肤中，因此肌肤会利用汗液将盐分和其他废弃物质一起排出体外。当身体的其他排泄通道不能正常工作时，肌肤就会承担超负荷的清理任务。而青春痘、粉刺就是肌肤超负荷排出体内毒素的表现。

调节体温

一般情况下，我们的身体只有在内部温度维持在约37℃时才能在最佳状态下运转。如果外界温度突然升高，肌肤就会为了降低体表温度而使汗腺分泌更多的汗液。随着汗液的蒸发，肌肤表面多余的热量就会被带走，这样就降低了体表温度。

传递外界的信息

在肌肤组织中存在着一个复杂庞大的末梢神经网络，这个末梢神经网络随时会将外界信息传递给我们。在这个过程中，肌肤会先通过这些神经感觉到愉悦或痛楚的触感，然后再将特定的信号传递给大脑。

散发独特的体香

人体在腋下和乳尖周围蕴藏着微量的外激素，这些微量的外激素会使每个人的肌肤都散发出独特的体香。但我们大部分人是察觉不到这种味道的。